

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Didapatkan 72 anak yang menjadi sampel penelitian, yang terdiri dari 36 sampel (50%) menderita *myopia* dan 36 sampel (50%) tidak menderita *myopia*.
2. Dilihat dari faktor genetik pada penderita *myopia*, pewarisan lebih banyak berasal dari Ayah (70,3%) dan pada sampel yang tidak menderita *myopia* didapatkan hasil bahwa Kakek lebih banyak menurunkan *myopia* (45%).
3. Faktor genetik lebih berpengaruh secara signifikan dengan nilai P sebesar 0,011 ($P < 0,05$) dibandingkan dengan faktor *lifestyle* dengan nilai P sebesar 0,013 ($P < 0,05$) pada kejadian *myopia* pada anak usia 9-12 tahun.

B. SARAN

1. Keterbatasan dalam penelitian ini berupa aktivitas sampel penelitian tidak dipantau langsung oleh peneliti, sehingga perlu penelitian lebih lanjut yang memperhatikan dan menilai secara langsung mengenai hal tersebut.
2. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan berupa tidak dinilai secara langsung faktor genetik yang terjadi dalam keluarga sampel, hanya berupa pertanyaan dalam kuesioner, sehingga memungkinkan adanya *recall bias*.
3. Perlu penelitian lebih lanjut yang mempertimbangkan faktor *lifestyle* berupa aktivitas jarak jauh yang dilakukan oleh subjek penelitian dan asupan nutrisi

yang dikonsumsi oleh subjek penelitian yang mungkin berpengaruh terhadap kejadian *myopia*.

4. Perlu penelitian lebih lanjut yang menganalisis tentang pengaruh lamanya beraktivitas jarak dekat pada kejadian *myopia*.
5. Hal-hal yang harus diperhatikan bagi masyarakat untuk mengurangi angka kejadian *myopia* khususnya pada anak yang memiliki faktor genetik dengan memperhatikan faktor *lifestyle* berupa :
 - a. Mencegah terjadinya kebiasaan buruk, dengan cara :
 - 1) Anak dibiasakan duduk dengan posisi tegak.
 - 2) Memegang alat tulis dengan benar.
 - 3) Melakukan istirahat setiap 30 menit setelah melakukan kegiatan jarak dekat.
 - 4) Batasi jam membaca.
 - 5) Mengatur jarak baca yang tepat yaitu 30 cm dan menggunakan penerangan yang cukup.
 - 6) Mengatur jarak pandang mata terhadap layar komputer, TV, maupun perangkat elektronik lain.
 - 7) Membaca dengan posisi tidur atau tengkurap bukanlah kebiasaan yang baik.
 - b. Melatih melihat jauh dan dekat secara bergantian.